

**PSICOLOGIA**

**I bimbi e l'arte  
di resistere  
al tutto subito**

◦ A PAG. 21

**IN LIBRERIA** Cinquant'anni di esperimenti sull'autocontrollo. Lo psicologo viennese Mischel mise un dolcetto davanti a un bambino: se resisteva 20 minuti il premio raddoppiava

# Test marshmallow, che fine farebbe oggi la “mela proibita”

» ELISABETTA AMBROSI

**S**e Adamo ed Eva fossero stati bambini è probabile che, posti di fronte al celebre test del *marshmallow*, avrebbero immediatamente agguantato il dolcetto senza pensarci due

volte. Infatti, la scelta avventata compiuta durante la loro vita di adulti - mangiare la mela proibita - dimostra in maniera lampante un deficit di autocontrollo, che fu letale per i nostri progenitori. A sostenerlo è proprio l'inventore del noto test, lo psicologo cognitivista di origine viennese Walter Mischel, scomparso l'anno scorso e di cui in questi

giorni esce un libro fondamentale, *Il test del marshmallow*, edito dalla casa editrice Carbonio. Un saggio che raccoglie cinquant'anni di studi sull'autocontrollo, a partire, appunto, dal racconto di quel primo test compiuto negli anni Sessanta in una scuola materna degli Stati Uniti, che poneva i bambini di fronte al seguente dilemma: scegliere tra una ricompensa da avere subito (un marshmallow), suonando un campanello, oppure aspettare venti minuti e averne una doppia (due marshmallow). Mischel racconta di aver assistito, insieme ai suoi ricercatori, a comportamenti creativi e ironici: bambini che cantavano canzoni-



ne, facevano facce buffe o assurde, si mettevano le dita nel naso, giocavano coi piedi (un bambino cileno, in un esperimento condotto anni dopo sempre da Mischel ma con biscotti a due strati, fu osservato mentre li apriva, leccava via la

crema, e li richiudeva facendo finta di niente). Lo psicologo spiega di aver scoperto, seguendo i bambini nel tempo, che maggiore era il tempo che i bambini erano in grado di aspettare, più alto era il loro punteggio per il college, così come il senso di autostima e la capacità di adattarsi a frustrazioni e stress. Addirittura, chi aveva saputo pazientare, da adulto risultava più magro e meno a rischio rispetto a droghe e dipendenze. A partire da quel test, e per tutta la vita, Mischel ha continuato a studiare il tema della “forza di volontà” e delle condizioni che finiscono per vanificarla oppure attivarla (essere di genere femminile, ad esempio, aiuta). Sempre nella convinzione che l’autocontrollo, quando non è eccessivo e ossessivo, è fondamentale per una vita soddisfacente e felice. Le risposte che lo psicologo dà nel libro sono utilissime

per cercare di arginare l’educazione dei ragazzini di oggi, incentrata sull’immediata gratificazione e su uno sconfinato consumismo. Mischel avverte: non aiutano la capacità di controllarsi, fondamentale per la vita, madri iperprotettive e asfissianti e in generali figure genitoriali che impediscono l’autonomia.

Ma neanche genitori poco coerenti, che non praticano l’autocontrollo su se stessi. Poi, per fortuna, il destino non è segnato e ragazzi incapaci di contenersi possono guarire, ad esempio con la *mindfulness* un addestramento alla consapevolezza. Una cosa è certa però: se il test del *marshmallow* si dovesse rifare oggi, altro che dolcetto. Al suo posto ci sarebbe un tablet (o un telefonino). E chissà quanti sarebbero capaci di aspettare venti minuti prima di poterlo agguantare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Il libro**



• **Il test del marshmallow**

Walter  
 Mischel  
 Pagine: 294  
 Prezzo:  
 16,50 €  
 Editore:  
 Carbonio

.....

**Resistere**

Esce il libro sugli esperimenti di Mischel. Se al posto della caramella ci fosse uno smartphone? Quanti resisterebbero?

